



أ.م.د. متين سليمان صالح

Dr.mateensalih@gmail.com

(التدريب الذهني)

ان التدريب الذهني هو الجزء الأساس في إعداد اللاعب للدخول في المنافسات حيث يتضمن تصور الحركة وتسلسلها والمواقف والأهداف وجميع إبعاد المنافسة من حكام وملعب وأدوات وأجهزة ويجب إن يمتلك اللاعب القدرة على تطبيق الخطط الموضوعية وتحليل أداء المنافس ، حيث أن الانجازات الرياضية تتطلب قدرا من الاستخدامات الذهنية وإصدار القرارات ، ولكي يكون اللاعب قادرا على القيام بذلك فالواجب تطوير إمكانياته الذهنية ، ولهذا فإن التدريب الذهني يعد جزءاً مهماً من التدريب الرياضي ، إذ أن أهميته لا تقتصر على استخدامه بالاشتراك في المنافسات الرياضية ولكن يمكن استخدامه في مجال الحركة بشكل عام وخصوصا في مراحل اكتساب المهارات ، كذلك يعمل على زيادة القدرة على التنبؤ وإتاحة الفرصة للأداء في الأحداث المستقبلية، كما انه يساهم في تطوير مستوى المهارات عندما يتم التصور الذهني بصورة صحيحة من اللاعب ، فانه يعمل على تدعيم المسار العصبي الذي يساعد على الأداء الصحيح.

ان الصور الذهنية التي تتكون خلال التدريب الذهني تتسبب في بعض الاستجابات الفسيولوجية ، إذ إن عمليات التفكير ينتج عنها انقباضات في العضلة المستخدمة لإنتاج الحركة التي يتم تصورها ، وان الأداء البدني يتضمن درجات في الارتباط بالنشاط الذهني، أن تأثير التدريب الذهني يرجع إلى قدرة الجهاز العصبي على تسجيل الأنماط الحركية والحسية وقدرتها على التذكر ، وإعادة تنظيم الصور ، لذلك فان التدريب الذهني قد يؤدي إلى نفس التغيرات في الجهاز العصبي المركزي مثل تلك الناتجة من الأداء البدني. ويهدف التدريب الذهني إلى الأداء المثالي

بوساطة تنمية المهارات العقلية المرتبطة وتطويرها , إضافة إلى تطوير القدرة على استعادة الشفاء عند الإصابات الرياضية وتطوير الشخصية وتمييزها.

إضافة إلى تحسين تعلم المهارات الحركية في حالة الجمع ما بين التدريب الذهني والأداء العملي ويمكن استخدام التدريب الذهني إثناء فترات الراحة بين الحمل التدريبي وخصوصاً في المسابقات التي تحتاج إلى حمل تدريبي عال, و يعد أسلوب جديد للتدريب التكتيكي دون الخوف من التعرض إلى الإصابات أو الحمل الزائد.

التدريب الذهني والتعلم الحركي:

إن التدريب الذهني هو عبارة عن انعكاس الأشياء و المظاهر و التي سبق للفرد أدركها بالأجزاء ثم الكليات . و إن الأساس الفسيولوجي للتصور هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة في المخ و هو لب عملية التفكير الناجحة والتي نسميه بعملية التعلم و بالتالي (فإن التدريب الذهني يمكن جعله ذا اتجاهين ، الأول اتجاه استخدامه في العملية التعليمية كجانب معرفي ، و الثاني له علاقة بالتهيئة للأداء) .

إن استخدامات التدريب الذهني يكون فعالاً في عملية التعليم المهاري عند استخدامه بين التكرارات الخاصة يتعلم المهارة من خلال إعطاء فرصة في التفكير بالمهارة و أجزائها لفهم و إدراك جيدين لعملية التعلم على أن لا يتجاوز زمن التمرين (3-5) دقيقة ، كما تجد الإشارة بأن (استخدام التدريب الذهني يكون فعالاً في المهارات المغلقة أكثر من المهارات المفتوحة و كما ينصح في استخدامه في الإصابات الرياضية التي تبعد الرياضي مؤقتاً عن المنافسات) .

و يذكر (محمد العربي شمعون 1996) إن التدريب الذهني : (هو وسيلة عقلية يمكن من خلالها برمجة عقل اللاعب لكي يستجيب طبقاً لفهم هذه البرمجة و يعني ذلك إن التدريب الذهني

بمثابة عامل مساعد لإظهار أقصى قدرات اللاعب الكافية و دافع للإنجاز الرياضي في التدريب و المنافسات) .

و يمكن من خلال ذلك بيان أهمية التدريب الذهني من خلال :

- 1) القدرة في وصول اللاعب إلى أفضل ما لديه في التدريب و المنافسات .
- 2) إمكانية اللاعب على تطوير للأداء الجيد مباشرة قبل الدخول بالمنافسات .
- 3) إمكانية استدعاء الإحساس بالأداء مثل التركيز و الانتباه على أداء المهارة .
- 4) القدرة على الاستفادة في التدريب الذهني بعد الأداء الناجح .
- 5) إعطاء الثقة و الدعم الكبير و زيادة الثقة بالنفس .
- 6) الارتقاء بمستوى التعلم الحركي إلى مستويات عليا .

شروط نجاح التدريب الذهني

يشير (محمد عثمان 1987) إن هناك عدة شروط هامة لإنجاح التدريب الذهني و هي :

- 1) الخبرة السابقة
- 2) جو التدريب
- 3) الذكاء
- 4) الأداء الصحيح
- 5) مستوى اللياقة البدنية
- 6) أسلوب الأداء
- 7) أنتظام التدريب .

(8) المهارة المطلوبة.

(9) الإحساس الحركي.

و يضيف بأن استخدام التدريب الذهني يقتصر في العملية التدريبية على الفترة التحضيرية و الفترة الانتقالية في الموسم التدريبي و إن عملية استخدام التدريب الذهني يجب أن يسبقها وصول التعلم إلى درجة جيدة أو مرحلة لا بأس بها عن التطور الحركي و هذا كله يتوقف على المعلومات الواضحة للحركة و الجزء الحركي

خطوات التدريب الذهني

إن التدريب الذهني يتوقف على عدة خطوات و هذا ما ذكره (يعرب خيون 2002) متمثلاً بالخطوات التالية :

(1) تعلم الاسترخاء .

إن التناوب بين الأداء و القدرة السريعة على الاسترخاء هو محور التعلم ، إذ يلاحظ الكثير من الرياضيين يفشلون في تحقيق أفضل مستوياتهم أثناء السباق بسبب التوتر العصبي و القلق الذي يصاحب المنافسات المهمة و الذي يؤدي إلى تقلص عضلات الجسم كافة بدلاً من أن يحدث تقلص في العضلات المشتركة في أداء المهارة، وهناك شكلان من الارتخاء هما (الاسترخاء العضلي و الاسترخاء العقلي).

(2) التصور العقلي.

بعد التدريب على الاسترخاء العقلي و العضلي يأتي التصور العقلي او المراجعة العقلية و هي محاولة استرجاع الأحداث أو الخبرات السابقة أو بناء صورة جديدة لحدث جديد و يستخدم لتحسين الاداء.